

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Никишкин, Татьяна Юрьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 11.03.2026 17:29:49
Уникальный программный ключ:
0a44cc3e5f5b9748f50173c6a89718fcd501de39

**ОМСКИЙ ИНСТИТУТ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА – ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины ОГСЭ.05. «Физическая культура»
(*заочное отделение*)

для специальности технического профиля
26.02.03 «Судовождение» (углубленный уровень)

Омск

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр.4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр.6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	стр.30
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр.33

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности, входящей в состав укрупненной группы специальностей 26.00.00 «Техника и технология кораблестроения и водного транспорта, базовой и углубленной подготовки в части освоения основного вида профессиональной деятельности ВПД» СПО 26.02.03 «Судовождение».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по специальности: 26.02.03 «Судовождение» при наличии среднего (полного) общего образования или начального профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина «Физическая культура» относится к общегуманитарному социально-экономическому циклу.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- освоение системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры;
- умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового образа жизни.

Задачи учебной дисциплины:

- раскрыть значение, роль место физической культуры и спорта в жизни индивида на разных этапах развития общества;
- использовать приобретенные знания теоретико-методического характера для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности;
- воспитать у будущих специалистов потребность в ведении здорового образа жизни и поддержанию работоспособности средствами физической культуры и спорта;
- совершенствовать у курсантов жизненно важные двигательные навыки и развивать физические качества.

ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7.	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- анализировать виды физкультурно-оздоровительной деятельности;
- организовать и проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия (индивидуальные, групповые);
- классифицировать виды физкультурно-оздоровительной деятельности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- основы Российского законодательства в области физической культуры и спорта. Ценности физической культуры;
- здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Критерии эффективности Здорового образа жизни;
- личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям. Примерная схема профессиограммы. Контроль за эффективностью.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (заочная форма обучения)
Максимальная учебная нагрузка (всего)	272
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	-
контрольные работы	1
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	270
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины **Физическая культура (заочное отделение)**

СВ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)
1	2
Вводная лекция	Содержание учебного материала 1. Правовые основы физической культуры и спорта. 2. Понятие о физической культуре личности. 3. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. 4. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.
Раздел 1. Предмет физическая культура.	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Самостоятельная работа обучающихся 1. Физическая культура и личность профессионала. 2. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. 3. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Самостоятельная работа обучающихся 1. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. 2. Влияние экологических факторов на здоровье человека. 3. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. 4. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. 5. Рациональное питание и профессия. 6. Режим в трудовой и учебной деятельности.
Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Самостоятельная работа обучающихся 1. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности. 2. Методы повышения эффективности производственного. 3. Значение мышечной релаксации. 4. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Самостоятельная работа обучающихся 1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. 2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. 3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 4. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
Раздел 2. Основные формы двигательной активности.	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Самостоятельная работа обучающихся 1. Техника беговых упражнений: - кроссового бега, - бега на короткие, средние и длинные дистанции, - эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м. 2. Прикладное значение легкой атлетики в поддержании и укреплении здоровья: - техника безопасности при занятиях беговыми упражнениями; - методика выполнения общих развивающих упражнений; - техника прохождения кроссовых дистанций.

	3. Ознакомление с правилами соревнований по легкой атлетике.
Тема 2.2. Спортивные игры. Баскетбол.	Самостоятельная работа обучающихся 1. Техника основных игровых элементов: - перемещений, - передач, - бросков. 2. Тактические приёмы игры в баскетбол. 3. Основные правила соревнований по баскетболу. 4. Первая помощь при травмах в игровой ситуации. Правила безопасности при игре в мяч. 5. Совершенствование техники владения мячом. Развитие физических качеств.
Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол.	Самостоятельная работа обучающихся 1. Техника основных игровых элементов: верхняя передача мяча, нижняя передача мяча, блокирование, нападающий удар, подача. 2. Тактические приёмы игры в волейбол. 3. Правила соревнований по волейболу. 4. Первая помощь при травмах в игровой ситуации. 5. Совершенствование техники владения мячом.

Тема 2.4. Плавание.	Самостоятельная работа обучающихся 1. Техника основных спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. 2. Меры безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. 3. Техника спасения утопающих. 4. Доврачебная помощь пострадавшему. 5. Самоконтроль при занятиях плаванием. 6. Прикладное значение плавания для речников.
Тема 2.5. Лыжная подготовка.	Самостоятельная работа обучающихся 1. Техника основных лыжных ходов. 2. Техника подъемов и преодоления препятствий. 3. Тактические элементы лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. 4. Правила соревнований. 5. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика обморожений. 6. Оборонное, профессионально-прикладное значение лыжного спорта.

Тема 2.6. Общепрофессиональная физическая подготовка.	Самостоятельная работа обучающихся 1. Понятие о физических качествах. 2. Виды тренировок. 3. Коррекция фигуры. 4. Развитие физических качеств наиболее необходимых в профессиональной деятельности речников. Средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. 5. Самоконтроль за состоянием здоровья. Техника безопасности занятий.
Тема 2.7. Гребля на ялах.	Самостоятельная работа обучающихся 1. Техника гребли на ялах. 2. Парусное вооружение. 3. Прикладное значение гребли на ялах для речников. Техника безопасности.
Всего часов: 272 часа	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного игрового зала.

Оборудование спортивного игрового зала:

- волейбольная и баскетбольная разметка;
- баскетбольные щиты с баскетбольными сетками, баскетбольные мячи (по количеству человек в группе);
- волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи (по количеству человек в группе);
- гимнастические стенки;
- гимнастическая перекладина.

Оборудование тренажерного зала:

- тренажеры на различные группы мышц;
- зеркала;
- гири;
- гантели;
- гимнастическая стенка;
- съемная перекладина;
- тяжелоатлетическая штанга с разновесами.

Оборудование плавательного бассейна: доски для плавания (аренда).

Оборудование теннисного зала:

- ракетки для настольного тенниса;
- теннисные шарики;
- теннисные столы.

Оборудование лыжной базы:

- лыжи,
- ботинки,
- лыжные палочки,
- нагрудные номера,
- оборудованная лыжная трасса.

Оборудование спортивного комплекса:

- площадка для пляжного волейбола,
- площадка для баскетбола,
- площадка для мини – футбола,
- площадка для гандбола,
- гимнастический городок,
- рукоход,
- элементы полосы препятствий,

Оборудование легкоатлетического стадиона:

- трасса для кроссов,
- дистанция для короткого спринта(60,100м).

Оборудование водно – спортивной базы:

- эллинг для хранения ялов,
- ялы,
- весла,
- спасательные круги.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606>
3. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E>

Дополнительная литература

4. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 188 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26>
5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26>
6. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для СПО / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 184 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/3D187D8B-AEEA-4951-9330-352B8A59DB26>
7. Замараев, В. А. Анатомия : учебное пособие для СПО / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 255 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/A7DCE338-9C6D-48FC-B202-9F879CB14945>

8. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63>
 9. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 338 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/41D7F2C3-B8FC-4BB3-BB63-70DEC585C06A>
- Периодические издания***
10. Физическая культура, спорт - наука и практика: журнал.- Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 1999. - Выходит 4 р/год. Режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name
 11. Физическое воспитание и спортивная тренировка: журнал. -Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2011. - Выходит 4 р/год. Режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name

3.3 Организация образовательного процесса

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ППССЗ базовой подготовки и реализуется в порядке, установленном образовательной организацией. Предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счёт различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» с учётом состояния их здоровья.

3.4 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация программы подготовки специалистов среднего звена обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и опыт практической деятельности в соответствующей профессиональной сфере.

Основными характеристиками кадрового состава, обеспечивающего образовательный процесс по ППССЗ СПО по специальностям, являются:

- 100 % преподавателей имеют высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого профессионального модуля

- Преподаватели имеют опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы, проходят стажировку в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, сформированные ОК, ПК)	Основные показатели оценки результата
Умения:	
анализировать виды физкультурно-оздоровительной деятельности;	выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов. Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.
организовать и проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия (индивидуальные, групповые);	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью. Демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта.
классифицировать виды физкультурно-оздоровительной деятельности	выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики
Знания:	
основы Российского законодательства в области физической культуры и спорта. Ценности физической культуры.	пропаганда физической культуры и спорта
здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные	совершенствование физической активности на основе использования и освоения накопленных обществом знаний, опыта, технологических и материальных возможностей и

требования к его организации. Критерии эффективности здорового образа жизни;	соответствующих условиям жизни установок. Применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося.
личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям. Примерная схема профессиограммы. Контроль за эффективностью.	уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей; уровень спортивных достижений; наличие и уровень квалификации профессиональных и общественных физкультурных кадров; пропаганда физической культуры и спорта.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- демонстрация умений планировать свою собственную деятельность и прогнозировать ее результаты; - обоснованность выбора методов и способов действий; - проявление способности коррекции собственной деятельности; - адекватность оценки качества и эффективности собственных действий.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- демонстрация способности эффективно общаться с преподавателями, студентами, представителями работодателя.
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	- проявление ответственности за результаты выполнения заданий каждым членом команды; - проявление способности оказать и принять взаимную помощь.